運動方法

大きなボールに比べ、ボールが小さいので扱いやすく手軽に運動が行えます。リハビリテーションやバランス感覚の養成、ストレッチなどに最適です。

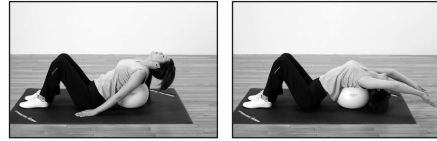
本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に必ず医師の相談を受けてください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

ストレッチ編　運動前には下図の部分だけでなく、他の部分もしっかりストレッチしてください。

●お腹を伸ばしましょう

①背中にボールを当て、ゆっくり上半身を寝かせます。
②余裕があれば、腕を頭の上に伸ばしながらお腹から胸をゆっくりと伸ばしましょう。

●おしり・太ももの外側を伸ばしましょう

①ボールに片足を乗せ、足のつま先を抱え込みます。
②ゆっくり息を吐きながら、抱えた足を胸に引き寄せ、おしりをゆっくりと伸ばしましょう。

●胸を伸ばしましょう

①ボールの横に膝をついて座り、ボールの上に片手を乗せます。
②ボール側の肩を下ろし、胸の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう

●太ももの前側を伸ばしましょう

①足を前後に開き、後ろ足の太ももにボールを当てます。
②腰に手を当て、上半身を起こし、太ももの前側をゆっくりと伸ばしましょう。

エクササイズ編　運動中は呼吸を止めず、力を入れるときに息を吐き、戻すときに息を吸いましょう。

●お腹のエクササイズ

①ボールを背中に当て、両手を頭の後ろで組みます。その際足は立て膝にします。
②息を吐きながら、上半身を起こします。その際、背中を丸めておへそをのぞき込みましょう。
③両肩がしっかり持ち上がったら、ゆっくり元に戻します。

●下腹のエクササイズ

①仰向けに寝て膝の間でボールを挟み、両手は体の下に伸ばします。
②下腹部に力を入れて、膝を上に持ち上げ、元に戻します。
③余裕があれば、しっかりボールを胸に引き寄せます。

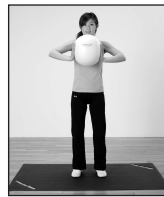
●わき腹のエクササイズ

①ボールをわき腹に当て真横を向き、片手は頭の横で組みます。
②下の足は膝を曲げ、しっかり体を支えます。
③息を吐きながら、真横に上半身を起こし、ゆっくり元に戻します。その際、わき腹の筋肉を意識しましょう。

●背中のエクササイズ

①胸の下にボールを入れ、肘で床を押さえながら体を支えます。
②太ももとおしりに力を入れて、片手を横に伸ばします。それを左右行いましょう。
③余裕があれば両手を同時に広げましょう。

●胸のエクササイズ

①胸の前でボールを両手で挟み、ボールを内側に押します。
②ボールを押しながら軽く上下に動かすと、よりバスト全体を引き締めやすくなります。

●内もものエクササイズ

①ボールを膝の間ではさみ、内側へ押します。
②ボールを挟み込んだまま、腰を左右に軽く振るとより効果的です。

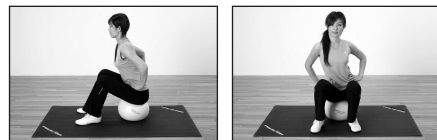
●おしりと太ももの裏側のエクササイズ

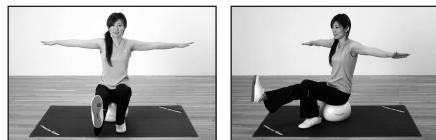
①床面に手・足をつき、ボールを片足で挟み膝を持ち上げます。
②ボールを挟んだまま、膝を軽く内側に動かします。
③慣れたらボールを挟んだまま色々な方向に動かしましょう。

●太ももの内側と外側のエクササイズ

①立て肘で横になり、ボールを膝の間に挟みます。
②両足でボールをしっかり挟み、床から足を浮かせます。
③足が浮いたら、元に戻します。余裕があれば最後まで足を下ろさず、床からギリギリのところで足を持ち上げましょう。

●骨盤を前後左右に動かしましょう

①ボールの上に座ります。その時、両手は腰に当てます。
②腰を前後左右に動かします。上体を動かさず骨盤を動かすイメージです。

●腰・太もものエクササイズ

①ボールに座り、上半身をまっすぐ伸ばします。
②片足をまっすぐ伸ばしバランスを取ります。
③慣れてきたら、両足を伸ばしましょう。

品名 **エクササイズボール ３０ｃｍ**

品番 **WBN030**

取扱説明書

【製品仕様】

サ　イ　ズ	直径/最大３０ｃｍ
質量（重量）	約４００ｇ
主 な 材 質	ＰＶＣ（ポリ塩化ビニル）、ＰＰ（ポリプロピレン）
耐　荷　重	３００ｋｇ
付　属　品	エアーポンプ、専用キャップ
生　産　国	台湾

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容にしたがって正しくお使いください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味
⃠ 絶対におこなわないでください。
❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的ではご使用にならないでください。

⃠ 火気の近くでご使用にならないでください。

❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。

❗ 本製品は１人用です。同時に２人以上でご使用にならないでください。事故の原因になります。

❗ 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。

❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 皮膚疾患のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき

❗ 本製品は破損しにくいノンバースト仕様ですが、穴があかないことを保証するものではありません。何らかの要因でボールの表面に穴があいてしまうと空気が漏れ使用できなくなりますので取扱いには十分ご注意ください。

❗ ご使用前には製品にキズなどをつけるようなものが周囲にないか確認してからご使用ください。

❗ ご使用前には各部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし部品欠件など、揃っていない場合は決してご使用にならないでください。

❗ ご使用前には必ず、キズや変形、またひび割れなどがないかご確認ください。

❗ 本製品をご使用時、またはエアーの注入時などに手や指などを挟まない様に十分ご注意ください。

❗ ボールを膨らましているとき、使用中は、周囲に鋭利なものが無いことをご確認ください。破損し事故を起こすおそれがあります。

❗ ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。

❗ 本製品をご自分で改造もしくは付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

❗ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

⃠ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）

❗ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

❗ バランスをコントロールできなくなるような危険な使い方はしないでください。

❗ 本製品の耐荷重は３００ｋｇです。

⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・

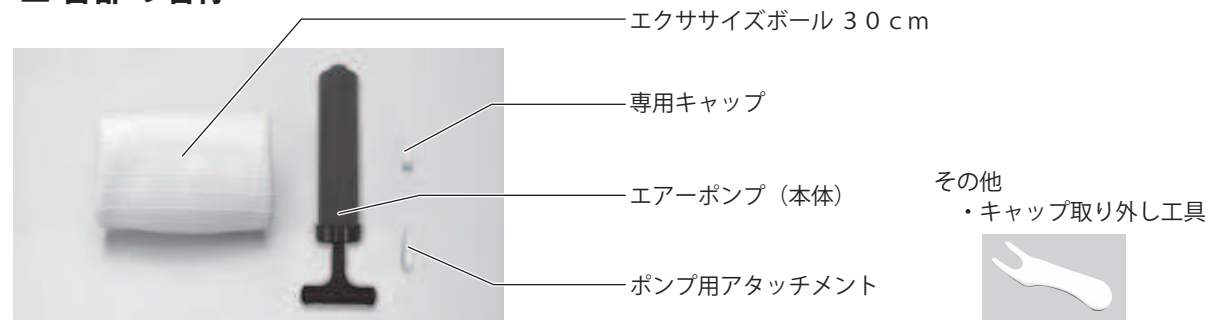
- ❗本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- ❗保管場所は、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
- ❗万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- ❗長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- ❗本製品を長期にわたりご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度、キズや変形、またひび割れなどが無いことをご確認ください。
- ❗環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

各部の名称

梱包をあけましたら、必ず付属品が揃っているかご確認ください。

■ 各部の名称

- エクササイズボール ３０ｃｍ
- 専用キャップ
- エアーポンプ（本体）
- ポンプ用アタッチメント

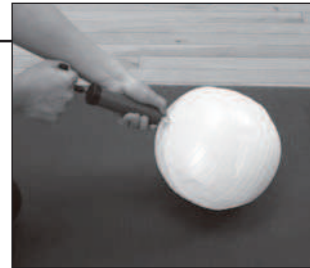
その他
・キャップ取り外し工具

エアー注入方法

1. ポンプ本体にアタッチメントを装着する。

ポンプ本体の先端に、アタッチメントを装着します。

2. エアー注入

ポンプでエアーを注入してください。

★ボールは張り過ぎない程度(直径が25～30cm)にふくらませてください。

3. 専用キャップ

エアーが入ったら、注入口を専用キャップで止めます。

⚠注意

●付属のエアーポンプは、引き手が硬い場合がございますが、一度引いていただきますと、その後は使用しやすくなります。
●開封後、しばらくの間はボール特有の臭いを感じられる場合がございますが、これは材質（PVC）特有の臭いであり、異常ではございません。また、この臭いはボールを膨らませた後、徐々に薄れます。

キャップ取り外し工具の使い方

■キャップの取り外し方について

キャップ取り外し工具を下図のように、しっかりキャップとエクササイズボールの間に差込み、そのまま真上に持ち上げ、キャップを取り外してください。

⚠注意

●キャップを取り外す際には、工具でエクササイズボール表面をキズつけないようにご注意ください。破裂の原因になります。
●キャップを取り外す際に、キャップが飛び跳ねることがありますのでご注意ください。

お手入れ・保管方法

■お手入れ方法（本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れを拭き取ってください。）

●シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。変色・変質・劣化・使用中の破損の原因になります。

■保管及び廃棄について

●本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう本製品の箱に入れて保管してください。
●直射日光、浴室など湿度の高い場所、屋外・ベランダ・軒下などでは保管しないでください。
●ほこりの多い場所での保管はしないでください。
●環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めにしたがってください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル　0120−30−4515
(AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く)

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

WBN030：この商品のWEBページはこちら

Ver.1.0　FNLIEMNH-